# 4 lưu ý khi sử dụng đai lưng tập Gym

 SHARE:

0




Đai lưng tập gym thường dùng khi tập nặng với các bài như Deadlift, Squat. Sản phẩm hỗ trợ cho các bạn muốn thử thách bản thân với mức tạ lớn hơn.



Like Page

## Nếu bài viết hay thì bạn hãy Like và Share nhé!



Share

1

- 4 dụng cụ tập Gym đắt nhất thế giới
- Video hướng dẫn tập cơ bụng 6 múi với ghế văn phòng
- Bao tay - dụng cụ cần thiết cho người tập thể hình

Nếu bạn là tuýp người luôn muốn thử thách bản thân với mức tạ lớn hơn sau mỗi một khoảng thời gian luyện tập, bạn hẳn đã rất quen thuộc với việc sử dụng đai lưng tập gym. Ngược lại, nếu bạn chưa từng sử dụng loại đai này, bài này cũng rất hữu ích nếu như một ngày bạn bỗng dưng muốn thử.





Đai lưng tập Gym là loại đai được quấn quanh bụng để bảo vệ cột sống trong các bài yêu cầu tư thế ngồi, đứng hoặc gập người nâng tạ. Đai lưng tập Gym cần phải bền, thoải mái và dễ chịu khi sử dụng.
Là sản phẩm hỗ trợ đắc lực cho bài tập liên quan đến lưng & cột sống , đặc biệt nó sẽ giúp bảo vệ lưng, cột sống khi thực hiện nâng tạ. Mặc dù đã có nhiều bài viết phê phán việc sử dụng đai lưng tập Gym sẽ khiến cho cột sống trở nên phụ thuộc và sẽ không thực sự khỏe mạnh. Điều đó chỉ xảy ra khi người tập quá lạm dụng đai lưng tập Gym. Hãy sử dụng 4 gợi ý sau đây để trở thành người luyện tập thông minh:

## 1. Khi nào thì nên đeo đai lưng tập Gym



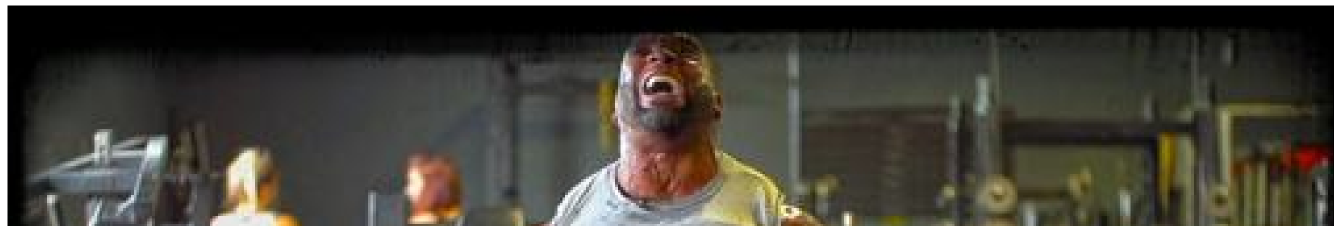


*Đai lưng Go-fit - Ảnh : shop.khoedep.vn*

Đai lưng hỗ trợ tập Gym thường được dùng khi tập nặng với các bài phức hợp như Deadlift, Squat, đứng hoặc ngồi đẩy tạ qua đầu, thậm chí là các bài đứng nhún vai, xách tạ 2 bên… Bất kỳ khi nào bạn cảm thấy không yên tâm với mức tạ mà bạn đang luyện tập hoặc dự định tăng. Trong trường hợp nâng mức tạ, bạn có thể bắt đầu đeo đai lưng từ hiệp trước đó.



## 2. Hiểu rõ nguyên tắc hoạt động của đai lưng hỗ trợ






Bản thân đai lưng tập gym không có chức năng nâng đỡ và bảo vệ cột sống. Chúng phải được kết hợp với kỹ thuật thở đúng để thực sự phát huy tác dụng.

- Trong nhịp hít vào, thay vì hít vào lồng ngực, bạn cần hít sâu và đẩy hơi xuống bụng khiến thể tích bụng tăng lên. Đai lưng hỗ trợ sẽ ngăn cản điều này khiến cho áp suất quanh vùng bụng tăng lên, giữ cho cột sống được vững chắc hơn.
- Thở ra thật chậm để giữ áp suất giảm từ từ

Vì vậy, cần thường xuyên luyện tập kỹ thuật thở này để trở thành một phản xạ mỗi khi sử dụng đai hỗ trợ.

## 3. Đeo đai chặt thế nào là đủ

Nếu đeo *đai lưng tập gym* chặt quá, bạn sẽ khó thực hiện bài tập nhưng nếu đeo lỏng quá thì sẽ mất tác dụng hỗ trợ. Độ chặt lý tưởng thường là bạn có thể nhét được bàn tay của mình vào giữa bụng và đai đeo.



## 4. Đeo đai lưng tập gym vào vị trí nào là đúng

Nguyên tắc chung rất đơn giản: “Bạn phải cảm thấy thoải mái và không bị cản trở khi luyện tập”. Phần mép dưới của đai lưng không cản trở chuyển động của hông (trong các bài gập người). Phần mép trên của đai lưng không ép vào xương sườn. Bạn có thể phải căn chỉnh một chút tùy thuộc vào dạng bài mà mình định thực hiện.

NHÃN: dụng cụ thể hình 6 Kiến thức thể hình 236

## SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/4-luu-y-khi-su-dung-dai-lung-tap-gym.html

**CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM**





Những kiểu tập luyện thể hình nâng cao và định nghĩa từng loại




Hướng dẫn bài tập cơ mông Bent Leg Cross Raises Right

## COMMENTS

**GOOGLE+** FACEBOOK: 0

KhoeDep Youtube Channel




KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp




## BÀI MỚI NHẤT

## TẤT TẦN TẬT về TĂNG CÂN

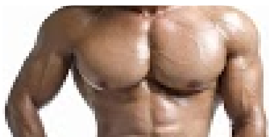




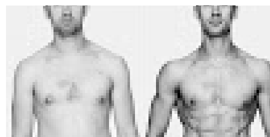
## ♫ NHẠC THỂ HÌNH ♫

Xem tất cả ›

## XEM NHIỀU NHẤT



8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng



Bộ ảnh chứng minh sức mạnh thần kỳ của việc tập gym



## SẢN PHẨM


ON
OPTI-
WOMEN
120


ON
OPTI-
MEN
150


ON
STANDARD
WHEY


ON
STANDARD
WHEY









Xem tất cả

- Thực đơn cho cơ bụng 6 múi tốt nhất cho người tập thể hình
  Thân hình săn chắc với cơ bụng múi nào ra múi đó luôn là giấc mơ mà tất cả…
- Hướng dẫn cách trị mụn ẩn dưới da bằng mướp đắng cực hiệu quả
  Bạn đang gặp vấn đề về mụn nhưng không biết làm thế nào để chữa dứt điểm? Bạn đã…
- Cẩm nang 12 bài tập Yoga giảm mỡ đùi và bụng hiệu quả nhanh
  Tất cả các chị em phụ nữ đều muốn có đôi chân thon gọn và vùng eo săn chắc,…
- 11 lí do bạn nên sử dụng kem chống nắng ngay hôm nay
  Bạn được khuyên nên sử dụng kem chống nắng hàng ngày, tuy nhiên bạn đã biết lí do tại…
- Bài tập mông #33 Straight Leg Cross Raises Right tăng vòng 3 đẹp
  Bạn có muốn vòng 3 căng tròn quyến rũ như các người mẫu trình diễn thời trang của thương…




## XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

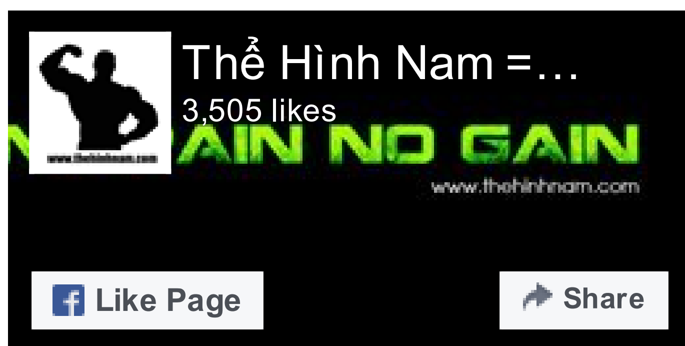
Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

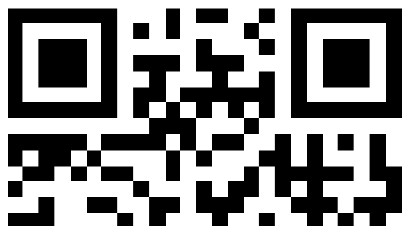
8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

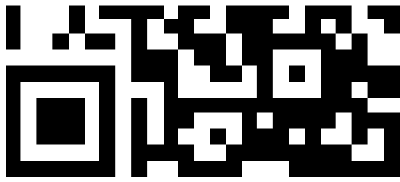
Bộ ảnh chứng minh sức mạnh thần kỳ của việc tập gym 

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

## THEO DÕI FANPAGE







**Trang chủ**

**Hỏi đáp thể hình**

**Sitemap**

**Liên hệ**







Subscribe Newsletter

Email address...

Submit